

子育て後、定年退職後に
充実した生活を送るための

リフォーム & 住み替え

ガイドブック

リフォームして
自宅に住み続ける

人も住まいも、
いつまでも元気に。

自宅を売却・
賃貸して
住み替える



やれやれ、ひと段落。 さあ、これから新しい人生が始まる。



私たち日本人の平均寿命は、この40年あまりの間に20年近くも伸びました。

子育てが終わった後の人生が、男性は25年以上、女性は30年以上に及びます。定年退職後の人生も伸びています。

かつては、子供を育てたり、働くことを中心に人生を考えてきたのではないのでしょうか。でも、これからは子育て後、定年退職後の長い年月をいかに過ごすかが重要なテーマです。

長くなった人生。ゆったりとした時間の流れの中で、こころ豊かに送れる日々がプレゼントされたのです。

本当に充実した人生が始まるのは、これからです。



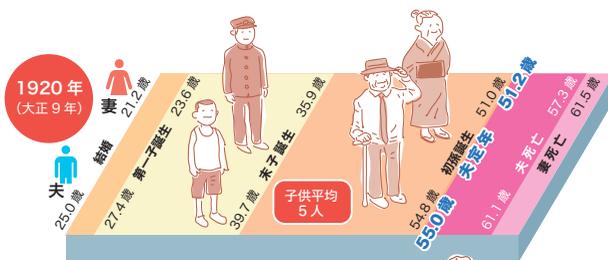
これから充実した
生活を送るためには、
『住まいの備え』
という発想が、重要です。

子育て後、定年退職後に充実した生活を送る方法は人それぞれですが、誰もが同様に考えなければならないことがあります。それは、生活のベースとなる住まいの問題です。

人生が長くなった分、住まいも上手につきあっていく必要があります。これからも充実した生活を送るために、できるだけ早めに今後の我が家について考えておく。つまり、『住まいの備え』という発想が重要です。

今から備えれば、将来は安心です。

子育て後、定年退職後の
長い人生。
人も、住まいも、いつまでも
元気であるための
『備え』が必要です。



(出典)厚生労働白書(平成24年版)より作成。※夫、妻の死亡年齢は、結婚時の平均余命で計算

これから先、「自宅に住み続ける」か、「住み替える」かを
まず考えましょう。それが、『住まいの備え』の始まりです。



ぜひ、「早めのリフォーム」
「早めの住み替え」を
おすすめします。

「早めのリフォーム」「早めの住み替え」の効果

将来の生活を「自己選択・自己決定」

現在から、高齢期までの生活をシミュレーションすることで、今後の生活を自ら選択・決定できます。そして、思い描いた生活を早く、長く実現したいと考える人には、生活のベースとなる住まいを早めにリフォームしたり、早めに住み替えることをおすすめします。

今も、将来も「生活の質と豊かさを確保」

元気な今も、やがて加齢がすすむ将来も、安全・快適・便利な住まいは、生活の質と豊かさを向上させます。今も、将来も充実した生活を実現するために、早めのリフォームや、早めの住み替えを検討してください。

余裕のあるうちに未来の「安全・安心を確保」

早い時期にリフォームや住み替えによって住まいの環境を改善しておけば、将来が安心です。安全、快適で豊かな住生活と健康維持が図れます。思わぬケガや病気の予防にもなります。

安心できる「介助・介護への備え」

心身機能が低下した時のことを想定して、早めにリフォームや住み替えを行い、介助・介護に備えた住まいにしておけば、先々も安心です。万一、介助・介護が必要になった場合も、素早く対応でき、負担が軽減されます。

自宅に住み続ける

住み替える





「自宅に住み続ける」場合は、「リフォームするか」、「なりゆきに任せて住み続ける」かを決めます。「住み替える」場合は、「自宅を賃貸するか」「自宅を売却するか」を決めます。皆さんは、あと20～30年以上もの時間のボーナスを得ました。下記のチャートを参考にして、今だけではなく、将来を見通して、最適な方法を選びましょう。

リフォーム
する

早めのリフォームは
何が良いの？
リフォームのポイントは？

5～16
ページ

リフォーム
しないで
住み続ける

リフォームしないと
どうなるの？

7
ページ

住み替え先を
購入する・借りる

住み替える時は
どうしたらよいの？

17～20
ページ



「自宅に住み続ける」には、まず住まいのチェックが必要です。
これからの生活を考えて、早めのリフォームも検討してみましょう。

生活の豊かさ

子育てや仕事中心の生活が終わり、日々の暮らしにゆとりが生まれます。たとえば、趣味を楽しんだり、家族や仲間とのコミュニケーションを深める時間を増やすこともできるようになります。

その反面、料理・洗濯・掃除など、今でも大変な家事が、年を重ねてさらに大変になり、精神的にも肉体的にもゆとりが持てなくなることもあります。今の住まいで、ゆとりある豊かな暮らしが実現できそうですか？



生活を豊かにするリフォーム例

- たとえば、空いている部屋を趣味を楽しむ空間にリフォームしたり、広いLDKにリフォームして家族や仲間との交流を深める空間にすれば、豊かな生活を実感できます。
- 最新の水まわり設備機器に取り替えれば、使いやすく、お掃除も簡単です。家事の負担が軽くなり、時間も短縮できます。



費用の節約

人生の長さに比例して、支出も膨らんでいきます。とくに、月々のガス・水道・電気料金は少しでも節約したいものです。

また、やがてヒザや腰が痛くなったり、転倒、室内の温度差による体調不良が気になりはじめ、万一、治療が必要になれば、医療費もかさみます。今のお住まいは、人にもお財布にも優しいでしょうか？



日常的な支出を抑えるリフォーム例

- 窓・床・壁・天井などの断熱改修を実施したり、省エネ効果の高い設備機器に取り替えれば、ガス・水道・電気料金を節約できます。
- 適切な設備機器に取り替えれば、身体への負担を軽減でき、転倒や室内の温度差による体調不良の防止にもつながります。



チェック

自宅を「生活の豊かさ」「費用の節約」「日常生活の動作」「安全性」の4つのポイントでチェックしてみましょう。チェックした後に、これからも充実した生活を送るため、早めにリフォームすべきかを検討してみましょう。

日常生活の動作

まだまだ元気、今は大丈夫。しかし、誰もが体力や心身機能の低下を経験します。その結果、日常生活の動作で住まいへの不安や不満を感じるようになってくることもあります。今のお住まいは、これから先、体力や身体機能が低下しても暮らしやすいでしょうか。



日常生活を補助するリフォーム例

- 体力や心身機能が低下しても、日常生活の動作がスムーズに行えるリフォームや設備機器が開発されています。
- 日常生活の動作がスムーズに行えるリフォームや設備機器は、体力や心身機能の衰えを感じていないときでも、日々の暮らしを快適・便利にします。



安全性

高齢化すると、転倒や室内の温度差による体調不良を起こしやすくなります。転倒や室内の温度差が気になって運動量が減少し、体力や心身機能が低下してしまうケースもあります。

万一、介助や介護が必要になった場合は、介助・介護機器の設置するスペースの確保も必要になります。将来に備えて、住まいの安全性を確かめましょう。



安全性を高めるリフォーム例

- 段差を解消する、手すりを取り付ける、住まいの温度差を減少させるなど、バリアフリー化すれば、安全性を強化できます。
- 万一、介助や介護が必要になった時に備えて、トイレや浴室などのスペースを広げておく、手すりを取り付ける際の下地処理をするなど、事前に準備しておく方法もあります。



早めにリフォームすれば、今も、これから先も、
安心・安全・快適・便利な生活を送ることができます。

早めにリフォームする場合

リフォーム費用が必要であるが、メリットは大きい。

生活の豊かさ

- 趣味や人とのコミュニケーションを楽しめる住まいにリフォームすれば、日々の暮らしが充実します。
- 家事の負担が軽減できる設備機器への取り替えによって、身体がラクになり、自分のために使える時間も増えます。

日常生活の動作

- 早くから身体（ヒザや腰など）への負担が少ない生活ができます。
- 体力や心身機能が低下しても、住宅内を移動しやすいため、活動量が増えて、健康的な生活を送ることができます。



今なら、資金にも
ゆとりがある。

費用の節約

- リフォームしたその日からガス・水道・電気料金を節約できます。長期的に見て、その差は大きいといえます。
- 転倒や室内の温度差による体調不良など、住宅内の事故を未然に防ぎ、医療・介護の費用を軽減できます。

安全性

- 転倒や室内の温度差による体調不良など、住宅内の事故を未然に防ぐことができます。
- 万一、介助や介護が必要になっても、前もって準備しておけば、すぐに対応ができ、安全性が確保されます。また、介護の負担も軽減できます。

なりゆきに任せて住み続ける場合

リフォーム費用は必要ないが、リスクは大きい。

生活の豊かさ

- 今の設備機器を使い続けると加齢とともに家事が大変になったり、時間がかかるようになることもあります。
- 空き部屋がある場合、リフォームして有効に活用しないと、ムダな部屋になり兼ねません。

日常生活の動作

- 体力や心身機能が低下して、暮らしにくくても我慢しなければなりません。ヒザや腰の痛みも心配です。
- 心身機能が著しく低下した場合は、自宅で生活できなくなることもあります。



その時になって、
資金があるか…

費用の節約

- まだ使えるからもったいないと思って、古い設備機器を使い続けた結果、ガス・水道・電気をムダに消費していることもあります。
- 転倒や室内の温度差による体調不良など、住宅内の事故が起きると、医療費やその後の介護費の負担が大きくなります。

安全性

- 転倒や室内の温度差による体調不良など、住宅内の事故の危険性が高くなります。

リフォームによって住まいへの不安を解消できたと回答する人が数多くいます。

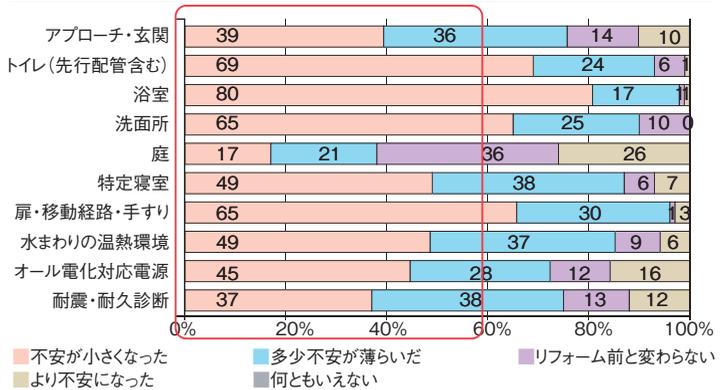
ほとんどの人がリフォームによって不安は小さくなったり、不安が薄らいだと回答しています。

玄関や水まわりなどの不安が解消

室内の移動の不安も解消

ヒートショックの不安も解消

先行配慮リフォームによる不安の変化(アンケート調査)



自宅に住み続ける

【回答者】

●先行配慮リフォームを実施した住宅の契約者およびその家族(72名、平均年齢58歳)

【改修内容】

●工事費:平均667万円(226万円~1,670万円)

●手すり下地の設置、高齢者の寝室から直接利用可能なトイレの設置を想定した配管など

(出典)先行配慮リフォームの効果アンケート調査(平成21年度 高齢者居住安定化モデル事業)/ミサワホーム株式会社

リフォーム後に生活活動量が増加し、家での生活が楽しくなるという結果も出ています。

リフォーム後、「屋内での活動量が増えた」「家での生活が楽しくなった」といった回答が多く、身体面に加え、精神的な面においても効果がみられます。

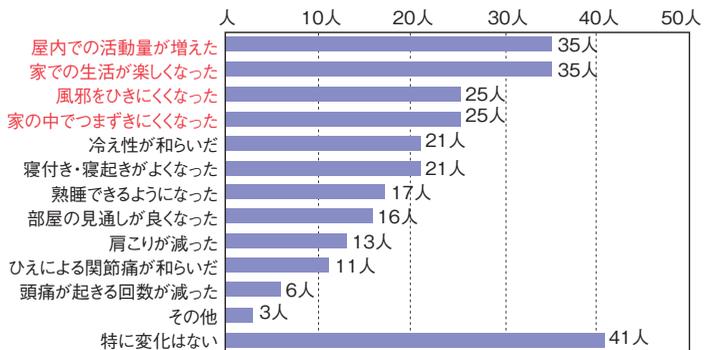
活動量が増加した

生活が楽しくなった

つまずきにくくなった

体調が良くなった

特に強く感じたリフォーム後の体調の変化(アンケート調査)



【回答者】

●73世帯、115名(男性60名、女性55名。60~65歳が28%と最も多いが各年齢層にほぼ均等)

【改修内容】

●工事費:平均450万円 ●温熱バリアフリー(蓄熱式電気暖房機設置)/開口部リフォーム(複層ガラス化)/水まわりのリフォームなど

(出典)「住み慣れた地域に住み続けるための健康維持・介護予防リフォームと介護予防サービス」の提案における技術の検証報告書(平成22年度 高齢者等居住安定化推進事業)/積水化学工業株式会社

早めのリフォーム
メニュー例

断熱改修・省エネ設備へのリフォーム

生活の
豊かさ

費用の
節約

安全性

断熱効果を高め、省エネ性の高い設備に取り替えます。

断熱改修によって、住まい全体の断熱性能を高めることで、高い省エネ性や居心地のよさ、適切な室温を確保できます。また、省エネ性の高い設備機器への取り替えで、ガス・水道・電気料金を低減できます。

外壁・床のリフォーム

- 断熱性の高い壁材・床材への取り替え など



断熱性の高い壁や床に取り替えたり、断熱材を敷設することによって冷暖房費を節約できます。

開口・建具のリフォーム

- 断熱性の高い建具・窓への取り替え（住宅の気密性の向上） など



内窓を取り付けて2重窓にしたり、複層ガラス（2重ガラス）の窓に取り替えれば、冷暖房の効率が高まります。

省エネ設備機器への取り替え

- 高断熱の浴槽への取り替え
- 節水性の高い便器への取り替え など



※図はイメージです。

気密性の高いユニットバス、さらに保温効果が高くてお湯が冷めにくい浴槽に取り替えれば、光熱費を抑えられます。



従来トイレと節水トイレの比較

1987～2001年頃の便器

13L洗浄

最新の便器

3.8L洗浄

節水型の便器に取り替えれば大幅に節水でき、水道料金も節約できます。

- 高効率給湯器・ガス器具への取り替え
- 温度調整がしやすく、節水性の高い水栓金具、シャワーヘッドへの取り替え など



燃焼効率が高く、ガス料金を軽減できる高効率給湯器。



お湯の温度を調整しやすく、節湯が可能なシングルレバー水栓。お湯のむだづかいを防止できるタイプもあります。



手元で止水・吐水して節水するシャワーや、節水機能付きのシャワーがあります。

※昭和56年以前に建設された住宅は、現行の耐震基準を満たしていないものがあり、耐震診断と、その結果によっては改修工事がが必要です。

早めのリフォーム メニュー例

生活の質(QOL)を向上させるリフォーム

生活の
豊かさ
日常生活
の動作

心地よい空間、使い勝手のよい設備にすることで、生活の質を向上させます。

趣味の世界や人とのコミュニケーションを上げられる住空間、快適性や使い勝手のよい設備機器の設置など、QOL (Quality of Life=生活の質)を向上させるリフォームによって、質の高い生活を実現できます。

自宅のお気に入りを活かすリフォーム

- 庭と居間をつながりのある空間に工夫
- 趣味の小物や家族の写真を飾るスペースの確保
- 空き部屋をホビールームや書斎などにする など



住む方のライフスタイルに合わせて、生活を楽しむための住まいにリフォームすることが可能です。

顔なじみの人と交流しやすくするリフォーム

- 近所の人が気軽に立ち寄れる縁側の設置
- 広いLDKへのリフォーム など



たとえば、キッチンとリビングをひとつにして、お客様をおもてなしする広いLDKにすることが可能です。

快適性を向上させるリフォーム

- 料理がしやすいキッチンへのリフォーム
- くつろげる浴室へのリフォーム
- 使いやすい洗面・トイレへのリフォーム など



使いやすいシステムキッチンへの取り替えで、楽しく、効率的にお料理ができます。

発汗、血流、保温、保湿などに効果があるミストサウナ。

家事の負担を軽減させるリフォーム

- 使いやすく、お掃除がラクになる機器への取り替え
- 整理整頓しやすい収納場所の増設
- 移動が少ない生活動線に配慮したリフォーム など



汚れが付きにくく、取りやすい便器。お掃除がしやすいガスコンロ。

収納のしやすさや、取り出しやすさに配慮したキッチン。

フィルターがなく、お掃除がラクなレンジフード。

早めのリフォーム
メニュー例

バリアフリーリフォーム

費用の
節約

日常生活
の動作

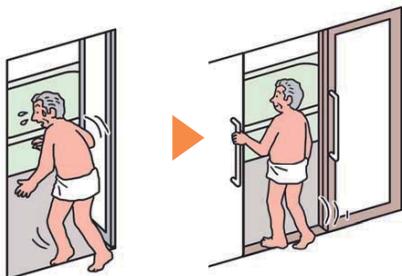
安全性

バリアフリー化によって思わぬケガや病気を未然に防ぎ、
安全性や使いやすさが向上します。

住宅内の事故を未然に防ぐためには、バリアフリーリフォームが効果的です。高齢者だけでなく、誰もが安全で快適に暮らせる住まいになります。だから安心です。

床や壁のリフォーム

- 出入口の段差解消、手すりの設置
- 将来、手すりを設置する箇所への下地処理の実施 (階段、玄関、廊下、浴室・トイレ、脱衣所)
- 滑りにくい・クッション性のある床材への取り替え など

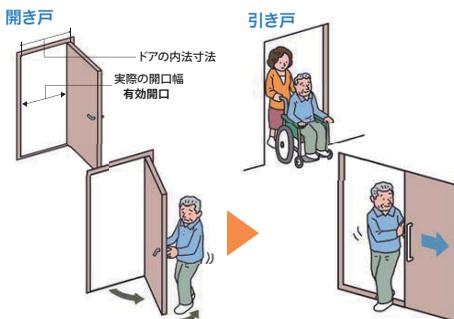


高齢化に伴って、少しの段差でもつまずきやすくなります。

段差を解消すれば転倒を防止でき、安全・安心です。

開口・建具のリフォーム

- 開口部が広がる引戸、3枚引戸への取り替え など



開き戸は有効な間口が狭く、車いすが通れなくなる場合があります。また、ドアを開閉する際に身体が不安定になり、不安です。

引き戸は、間口の幅を有効に使えます。また、安定した体勢で開閉できるので、不安感がありません。

住まいの温度差をなくすリフォーム

- 在来工法の浴室から、保温性が高いユニットバスへの取り替え
- 居室以外の場所への暖房設備の設置 など



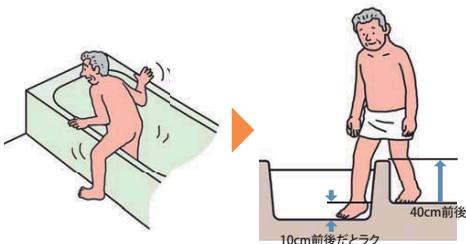
温度の低下を防ぎ、ヒートショック対策になる気密性の高い浴室。



浴室や脱衣室に設置できる暖房もあります。

設備のリフォーム

- 和式便器から洋式便器への取り替え
- 出入りしやすい浴槽への取り替え など



浴槽の縁が高いと、無理な体勢で浴槽をまたぐことになり、転倒の危険性が高くなります。

低い浴槽は入浴やすく、体勢も安定しているため、転倒を防止できます。

※昭和56年以前に建設された住宅は、現行の耐震基準を満たしていないものがあり、耐震診断と、その結果によっては改修工事が必要です。

早めのリフォーム メニュー例

将来への備え

安全性

身体機能の低下や介助・介護が必要になった時に備えましょう。

身体機能が低下して、介助・介護が必要になった時に備えて事前にリフォームしたり、準備をしておけば、万一の時も安心です。介助・介護が必要な方と、介助・介護する人の負担が軽減できます。

水まわりの工夫

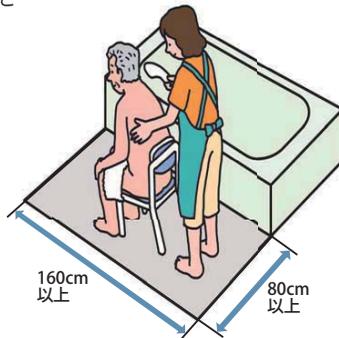
- 寝室近くへの水まわりの集約
- 寝室から直接トイレに行ける動線の確保
- 出入り・介助スペース確保のために便器の横方向に扉を設置 など



寝室の近くに水まわりを集約すると、移動する距離が短くなり介助・介護がしやすくなります。また、便器の横方向に扉を設置すると、介助スペースが広がります。

福祉用具の利用を想定した工夫

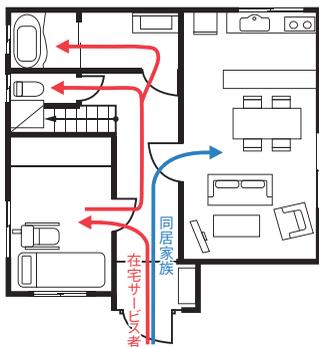
- 福祉用具の設置や使用を想定したスペースの確保 など



浴室やトイレなどのスペースを事前に広げておけば、万一、介助・介護が必要になった場合も、車いすの移動、福祉機器の設置などが容易になるとともに、介助・介護する人のスペースも確保できます。

在宅サービス（訪問・通所）を受けやすい工夫

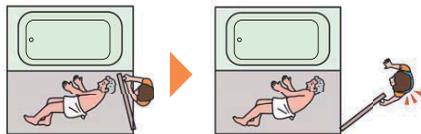
- 在宅サービスと同居家族の動線を分け、玄関・勝手口の近くに寝室を配置 など



在宅サービスで来訪する人と同居家族の動線を分けておけば、お互いが気づかないで済みます。

緊急時に救助しやすい工夫

- 内開きドアから外開きドアへの取り替え
- トイレや浴室などへの緊急連絡器具の設置
- 外部から解錠できるドアの設置 など



内開きのドアは、内部で人が倒れると開かない場合があります。引き戸や、外開きのドアにすれば、内部で人が倒れても速やかに救助できます。



内部から施錠しても、外から開錠できるタイプのドアもあります。

リフォームをしたい場所が決まったら、
工事の内容と費用の目安を確認しましょう。

項目別リフォーム費用の目安



※ リフォーム費用の目安は、「積算資料 ポケット版リフォーム編2014」(一般財団法人 経済調査会)の「見積りの算出例」(モデル住宅(木造)2階建て延床面積107.86㎡)の値で算定 ※消費税は含みません。

リフォームの相談窓口

■公益財団法人 住宅リフォーム・紛争処理支援センター

- 住まいのダイヤル(電話相談窓口 0570-016-100) <http://www.chord.or.jp/>
国土交通大臣から指定を受けた住宅専門の相談窓口で、ホームページにはリフォームの見積りチェック、相談事例を掲載しています。
- 地方公共団体におけるリフォーム相談窓口のご案内 <http://www.refonet.jp/trsm/>
- 他の相談機関 <http://www.chord.or.jp/kikan/others.html>

■一般社団法人 住宅リフォーム推進協議会

- <http://www.j-reform.com/index.html>
- 地方公共団体における住宅リフォームに係わる支援制度検索サイト <http://www.j-reform.com/reform-support/>
- 消費者向けの刊行物(一部有料) <http://www.j-reform.com/publish/index.html>
「住宅リフォームガイドブック」「安心・快適リフォームハンドブック」「永く快適に住むためのわが家のリフォーム・クリニック」「リフォームの留意点(リビング・ダイニング編)」など

断熱・省エネルギーフォーム

バリアフリーリフォーム

QOL向上のリフォーム

リフォーム費用 200万円コース

Aプラン<設備重視タイプ>

- 2階の天井に断熱材を入れる
- 居間と台所に床暖房を設置する

- 和式トイレを洋式トイレ(温水洗浄機能付)にする



Bプラン<バリアフリー重視タイプ>

- 居間と和室のサッシ(2カ所)を断熱サッシにする

- フローリングを張り替える(バリアフリー仕様)
- 室内にL型手すりを付ける
- 室内ドアを引戸にする
- 浴室スペースを広げる(バリアフリー仕様)

- カーペットを張り替える

Cプラン<QOL(生活の質)重視タイプ>



- 開き戸の敷居を撤去して段差を解消する
- 玄関上がり框に式台を設置する

- 天井と壁のクロスを張り替える
- システムキッチンを新しくする
- リビングの前にサンルームを設置する

リフォーム費用 400万円コース

- Aプラン+Bプラン
- Aプラン+Cプラン
- Bプラン+Cプラン

リフォーム費用 600万円コース

- Aプラン+Bプラン+Cプラン

■住宅金融支援機構

- 高齢者向け返済特例制度 http://www.jhf.go.jp/customer/yushi/info/reform_older.html
満60歳以上の方が自ら居住する住宅にバリアフリー工事または耐震改修工事を施すリフォームを行う場合に、毎月の返済は利息のみとして低く抑え、借入金の元金は申込人(連帯債務者を含む。)全員が亡くなったときに一括して返済する制度です。

■一般財団法人 高齢者住宅財団

- リフォーム融資の債務保証 http://www.koujuuzai.or.jp/html/page02_03.html
60歳以上の方が自宅のバリアフリー工事等を行うために住宅金融支援機構のリフォーム融資を利用する場合に、高齢者住宅財団が保証することにより、毎月の返済を利息のみとする制度です。

※相談窓口等は、予告なく変更することがあります。

「大好きなバリのリゾートホテルをイメージした暮らしを実現できて、楽しい毎日です」

After



田の字に配置された和室の間仕切りを取り外し、広々として、ゆったりくつろげる空間にリフォーム。お客様を招いて、新しい交流も生まれるようになった。

築70年のお住まい。冬はとても寒く、とくに浴室、トイレなどの使い勝手が悪いといったご不満をお持ちでした。また、ご夫婦お二人だけになり、和室はほとんど使われていませんでした。そこで、広いLDK空間を中心とした住まいにリフォーム。大好きなバリのリゾートホテルにいるようで、楽しくゆったりとくつろぐ時間やお友達が集まる機会も増えたといえます。

Before



工事費 1,500万円

キッチン

使いやすいシステムキッチン。収納量もたっぷり確保でき、調理もスムーズ。



浴室

開放的で暖か。音楽を聴きながら半身浴を楽しめる。



Before



トイレ

バスルームとつながり、タオル、着替えなどの収納も完備。節水にも配慮。

Before



洗面所

バリのホテルをイメージした念願のパウダールームが完成。

Before



「高齢の母が暮らしやすく、家族みんなが楽しく過ごせる住まいになりました」

After



広いLDK。トイレ・洗面・浴室および寝室も周囲に配置しているので、日々の生活がしやすくなった。ご近所の方や、お孫さんが訪れる機会も増えた。

一人暮らしのお母様が大半を過ごされるキッチン、居間、寝室は日当たりが悪く、動きづらい環境でした。お子様が話し合ってリフォームを実施。キッチンと居間、広縁を一つにして広いLDKにしたことで、明るくて、動きやすい住まいになりました。お母様はもとより「家族みんながこんなにも楽しく過ごせるとは思わなかった」と、語られます。

Before



工事費 820万円

寝室

明るく、暖かさに配慮した寝室。LDKにも隣接しているので、移動しやすい。



デッキ

寝室と居間から段差なしで出られるデッキ。日々の活動が活発になる。



トイレ・洗面所

段差がなく、広々としたトイレと洗面。座って洗顔ができる。寝室から直接トイレに行け、寒い日の夜でも安心できる。

Before



Before



住み替えには、様々な選択肢があります。慎重に検討して、自分にふさわしい住み替え先を探しましょう。

子育て後や退職後の住み替えを希望する人たちが増えています。気分やムードに流されず、事前にじっくり検討しましょう。

子育て後、定年退職後の早い時期に住み替えをしたいと考える人が増えています。住み替えについては、国も支援する施策を打ち出し、マスコミ等に取り上げられる機会も多く、これからの新しいライフスタイルとして注目されています。

ただし、新しい生活への期待感だけで住み替えを決断し、思わぬ失敗をしてしまわないように、事前にじっくり検討しましょう。

事前検討1 住み替え後の生活のイメージを固める

- 周りの人を気にせずに、ゆとりがあり、自由な老後の生活を楽しみたい。
- 同世代の友人と仲良く暮らしたい。
- 家事サービスを利用しながら、悠々自適な毎日を送りたい。
- 子供や孫に囲まれて暮らしたい。
- 便利な場所に住んで、色々なことにトライしたい。

住み替え後にどんな生活をしたいのか、まずイメージを固めましょう。イメージした生活によって、これからの人生を充実させることができるのかも、考えてみましょう。

住み替え後の生活のイメージが固まっていれば、住み替える場所・住まいを選択する基準が明確になります。

事前検討2 住み替える場所・住まいの情報を集める

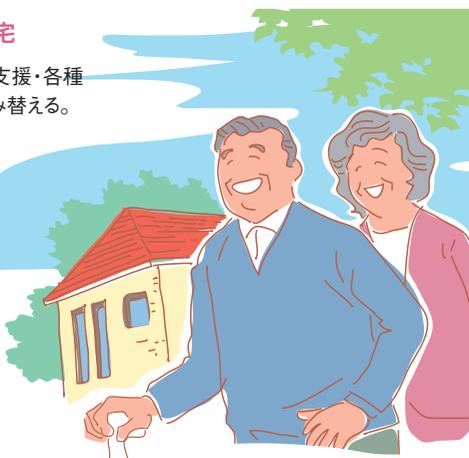
- 住み替え後の生活にふさわしい場所はどこか。
- どんな住まいがふさわしいか。
- 住み替え先は新たに購入するのか、借りるのか。
- 情報は十分に入手したか。
- 複数の場所・住まいを検討したか。

住み替え後の生活のイメージと照らし合わせて、場所と住まいを探し、購入するのか、借りるのかなどを検討します。

単なる引越しいなくなってしまわないように、住み替え後の生活をイメージし、情報を積極的に集めましょう。

生活支援・各種サービス等がついた高齢者向け住宅

介助や介護が必要になっても安心して住み続けられる、生活支援・各種サービス付きの住宅(サービス付き高齢者向け住宅等)へ住み替える。



交通の利便性の良い集合住宅

買物や医療機関などへのアクセスがよく、住まいの維持・管理がしやすいマンション等に住み替える。



田舎での暮らし

自然環境に恵まれた場所へ住み替えて、ゆったりとした時間が流れる生活を楽しむ。



親しい友人とのシェアハウス・コレクティブハウス

気どころが知れた仲間と共同して暮らせるシェアハウスやコレクティブハウスを探して、楽しく、気兼ねなく暮らす。



子世帯との同居・近居

子供が住む土地に引っ越して、二世帯住宅を建てて同居する。あるいは近くに住んで、子供や孫に囲まれた生活を送る。

親世代・
子世代の同居



親世代・
子世代の近居

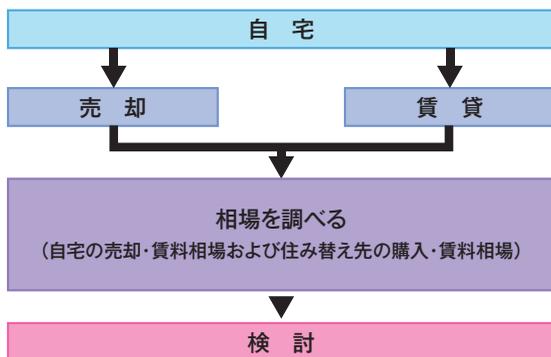


事前検討3 先々の生活が安定して送れるかを確認する

- 介助・介護が必要になっても、ずっと住み続けられるところを選ぶのか、再び住み替えてもよいのか。
- 住み替え先で介助・介護や生活支援サービスを受けられるのか。
- 介助や介護による住み替えが必要になった場合、近くに介助・介護施設があるのか、他の場所を探さなくてはならないのか。

住み替えた場所で、長い期間にわたって暮らし続けます。まだまだずっと先のこととはいえ、やがて体力や心身機能が低下してくるかもしれません。万一、介助や介護が必要になった時のことも事前に考えておけば、安心できます。

事前検討4 自宅を売却するのか、賃貸するのかを検討する



まず、売却、賃貸の両方の相場を調べてみましょう。売却した方がよいか、賃貸すべきかの判断材料になります。

住み替え先から戻って来る可能性があったり、子供に資産を残したい等の場合は、賃貸を検討するとよいでしょう。なお、一般社団法人移住・住み替え支援機構では、マイホーム借り上げ制度を実施しています。

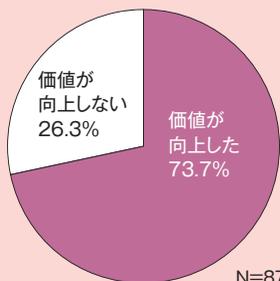
事前検討5 住み替えにかかる費用とその後の支出をチェックする

- 自宅を売却、賃貸で得られる金額はどの程度か。
- 住み替え先の住宅購入費や、賃料はどのくらいか。
- 住み替えに伴うリフォーム・引越、家具の処分・購入等の経費はどのくらいか。
- 住み替え先の生活費はどのくらいかかるか。
継続して支出可能な収入や預貯金等があるか。

住み替えに伴う当初の費用、その後の生活費、賃料、水道光熱費などの継続的な支出と、預貯金等の資産と、年金等の収入等との関係を一覧表にまとめてみましょう。元の自宅の売却・賃貸、住み替え先の住宅にはリフォームが必要な場合もあります。その費用を忘れないようにしてください。これから先の生活の充実には、金銭面も大きく影響してきます。じっくり、慎重に検討してから、住み替えがよいのかを判断しましょう。

リフォームによって住宅の価値を高めれば、 売却も賃貸もしやすくなります。

■リフォームによる価値の向上



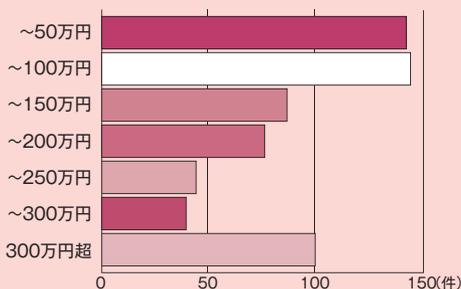
事前にリフォームしておけば、今の生活が安心・安全・快適・便利になり、いざ売却・賃貸する際にも、価値の高い物件として評価されることもあります。

■価値が向上したと想定される629件の平均額

実売買価格	1,996万円
リフォーム未実施の想定売買価格	1,517万円
差額	479万円
リフォーム工事費用	△313万円
想定費用向上額	166万円

注)「価値が向上したと想定される」とは、実際の売買金額からリフォーム工事費用及びリフォームを実施しない場合の想定売買価格を控除した額がゼロを上回るものこと。なお、共同住宅については、売買個数が1戸のもののみ集計

■想定価値向上額別の件数



※(出典)国土交通省「平成22年度 既存住宅流通活性化事業の事業者へのアンケート結果」/日経BP社

住み替える

住み替えの相談窓口

■一般社団法人 移住・住み替え支援機構(JTI) <http://www.jt-i.jp/>

●マイホーム借上げ制度

50歳以上の方を対象にマイホームを借上げ、賃貸住宅として転貸するシステム

●シニアの住み替え支援リンク

..... <http://jt-i.jp/link/index.html>

JTIの協賛社員が発信している住み替え支援情報

■住み替え・二地域居住 <http://www.sumikae-nichiikikyoju.net/index.html>

全国の移住支援情報、住み替えに関する相談窓口、全国の空き家住宅情報などを掲載

※上記のほか、地方公共団体によって、住宅相談や不動産相談、住み替えを促進する事業を実施している場合があります。

■高齢者の住まい・住み替えに関する相談・情報提供マニュアル(国土交通省)

高齢者の住まい・住み替えに関する

相談業務に関するマニュアル

..... http://www.satsuki-jutaku.jp/doc/manual_sumai_sumikae.pdf

■サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム <http://www.satsuki-jutaku.jp/>

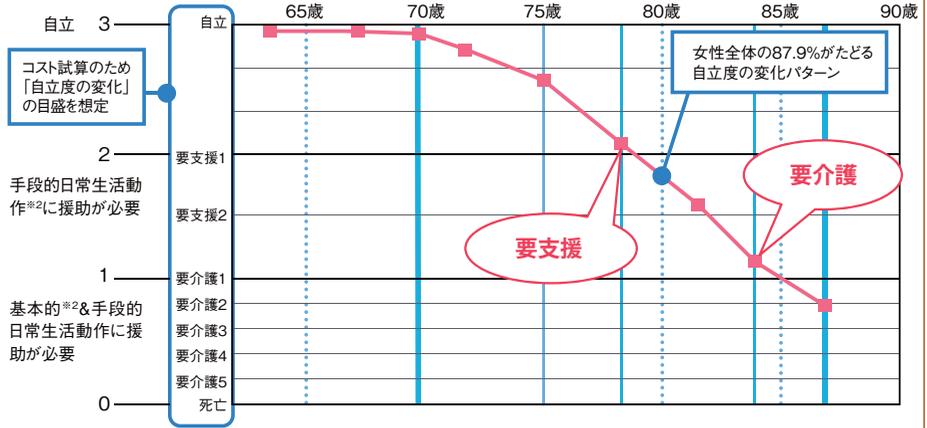
全国のサービス付き高齢者向け住宅の登録情報、制度の詳細、登録基準等を掲載

※相談窓口等は、予告なく変更することがあります。

一人暮らしの女性を想定し、「なりゆきに任せて住み続ける場合」「早めにリフォームする場合」「早めの住み替え」の3つのパターンについての18年間(70歳～88歳未満)のライフサイクルコスト(LCC=住宅、サービスに必要な主な費用の合計額)を試算した。(各パターンとも金額は75歳を基準年として現在価値^{※1}化している。)それぞれのパターンは、下記の※1～10の仮定に基づき試算したものであり、単純比較できないことに留意が必要である。

秋山弘子氏*の加齢に伴い、多くの「女性」がたどる自立度の変化パターンを参考にして試算

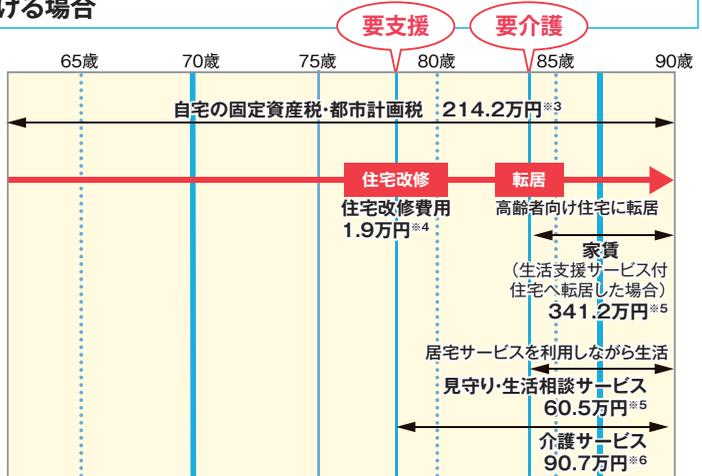
自立度の変化パターン



*出典「長寿時代の科学と社会の構想」(秋山弘子)をもとに作成

なりゆきに任せて住み続ける場合

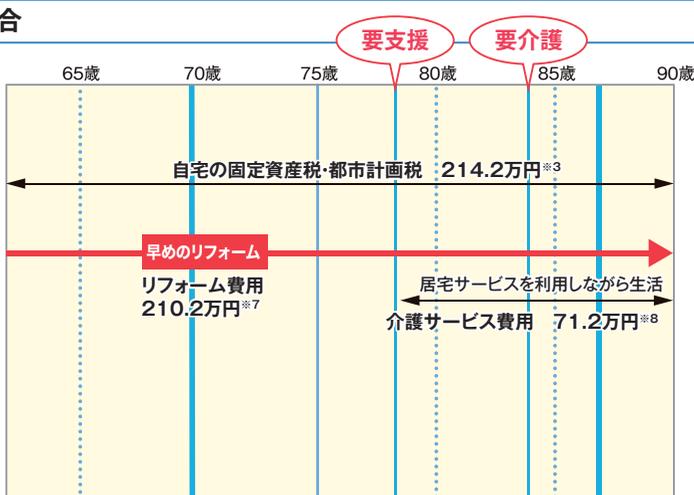
自宅の固定資産税・都市計画税:	214.2万円
介護保険制度による住宅改修費用:	1.9万円
家賃:	341.2万円 (生活支援サービス付住宅へ転居した場合)
見守り・生活相談サービス:	60.5万円
介護サービス:	90.7万円
支出合計:	708.5万円



※1 発生時期が異なる貨幣価値を比較可能にするため、一定の割引率(本試算では1%と仮定)によって現在時点(本試算では75歳)まで割り戻した価値
 ※2 基本的日常生活動作(ADL)は、食事や排せつ、入浴、移動などの日常生活の基本的動作であり、手段的日常生活動作は、電話の使い方、買い物、洗濯、金銭管理など、より複雑な日常生活における応用的動作
 ※3 土地35坪、建物30坪と仮定し、土地代は東京都平均の実勢価格程度として土地の固定資産税評価額程度(2,812万円)、建物は固定資産税評価額程度(174万円)と仮定。固定資産税1.4%、都市計画税0.3%として、土地については小規模宅地の減額措置を加味
 ※4 介護保険住宅改修費の支給限度額(20万円)における住宅改修と仮定し、個人負担額(2万円)を現在価値化(1.9万円)
 ※5 「サービス付き高齢者向け住宅制度の普及促進事業報告書」(平成25年3月 高齢者住宅推進機構)により、サービス付き高齢者向け住宅の住戸面積25㎡未満で台所、浴室共同利用の住戸における家賃+共益費の平均額(7.9万円)、見守り・生活相談サービス費の平均額(1.4万円)と仮定

早めにリフォームする場合

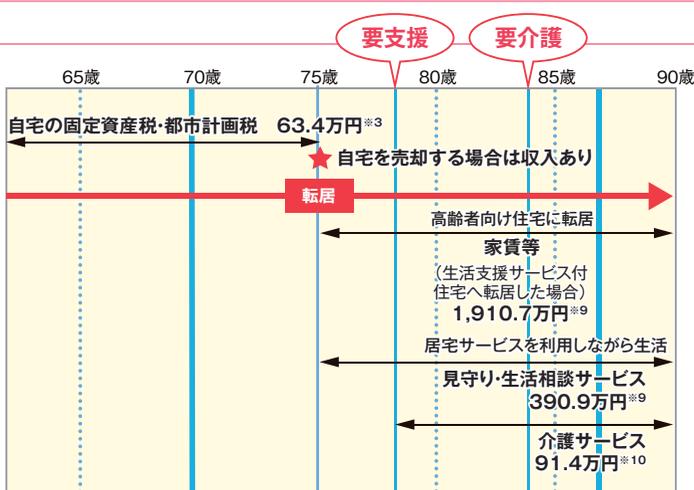
自宅の固定資産税・ 都市計画税： 214.2万円
リフォーム費用：210.2万円
介護サービス： 71.2万円
<hr/> 支出合計：495.6万円



早めに住み替える場合

自宅の固定資産税・ 都市計画税： 63.4万円
家賃： 1,910.7万円 (生活支援サービス付住宅へ転居した場合)
見守り・生活相談サービス： 390.9万円
介護サービス： 91.4万円
<hr/> 支出合計：2,456.3万円

*自宅売却による収入は含まない。



*6 「サービス付き高齢者向け住宅等の実態に関する調査研究」(平成25年3月 高齢者住宅財団)により、0市における住居形態・要介護度別の平均介護保険利用状況「在宅(単身)」の要介護度別居宅サービス利用率を援用

*7 リフォーム費用の目安200万円(P. 13~14)を仮定し現在価値化(210.2万円)

*8 「介護保険制度における住宅改修と福祉用具の効果的な活用への推進に向けた調査研究報告書」(平成14年3月 高齢者住宅財団)により、リフォームによる要介護度別介護サービス費の低減効果の割合を援用し、*6の介護サービス費(在宅(単身))の低減を仮定

*9 「サービス付き高齢者向け住宅制度の普及促進事業報告書」(平成25年3月 高齢者住宅推進機構)により、サービス付き高齢者向け住宅の住戸面積25㎡以上で台所等完備の住戸における家賃+共益費の平均額(13万円)、見守り・生活相談サービス費の平均額(2.65万円)と仮定

*10 「サービス付き高齢者向け住宅等の実態に関する調査研究」(平成25年3月 高齢者住宅財団)により、0市における住居形態・要介護度別の平均介護保険利用状況「サービス付き高齢者向け住宅+住宅型有料老人ホーム」の要介護度別居宅サービス利用率を援用



一般社団法人高齢者住宅推進機構

〒104-0032 東京都中央区八丁堀2-20-9

URL:<http://www.shpo.or.jp/>